hnos GONZÁLEZ Colectividades

Menú BASAL
Guardería Línea Caliente
FEBRERO de 2020

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

Día 3		Día 4		Día 5		Día 6		Día 7	
Lentejas estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Arroz salteado con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Crema de calabacín con **queso** [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO LÁCTEOS		Estofado de patatas con magro de **cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO	
Pavo a la plancha en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO		**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO HUEVOS		Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA		**Merluza** (merluccius hubbsi) al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADO		**Tortilla** de patatas y calabacín FORMA DE COCINADO: HORNEADO HUEVOS	
-		Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		-	
Pan		**Pan** integral		**Pan**		**Pan** integral		**Pan**	
Manzana		Pera		Plátano		**Yogur**		Naranja	
508 Kcal 57,4g HC (47,2%) 15,6g HC simples 20,5g Proteínas (16,9%)	20,2g Lípidos (19,3%) 6,5g AGS 1,4g sal	595 Kcal 70,5g HC (51%) 13,2g HC simples 28,4g Proteínas (15%)	17g Lípidos (34%) 3,23g AGS 3,6g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 3,6g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%)	30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 4,7g sal	593,6 Kcal 89,6g HC (57%) 23,38g HC simples 20,52g Proteínas (13%)	14,64g Lípidos (30%) 3g AGS 4,4g sal

Día 10		Día 11		Día 12		Día 13		Día 14	
Arroz a la marinera con **merluza** y **pota** (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO PESCADO MOLUSCOS		Crema de zanahorias con **pavo** [zanahoria, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO		Potaje de **alubias** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO		Cocido de **garbanzos** con **judías verdes** y calabaza [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO		**Caracolas** con salsa boloñesa [carne picada de **cerdo**, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO CONTIENE GLUTEN HUEVOS	
Lomo de **cerdo** al ajillo FORMA DE COCINADO: GUISADO		**Tortilla** de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO HUEVOS		Albóndigas de **salmón** (salmo salar) en salsa casera [cebolla, zanahoria, tomate, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADO CONTIENE GLUTEN SOJA ALTRAMUCES		Churrasquito de **pollo** al limón [maicena, sal yodada, limón, ajo] FORMA DE COCINADO: PLANCHA		**Tilapia** (oreochromis niloticus) a la menier [harina de **trigo**, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO PESCADO CONTIENE GLUTEN	
-		Tomate y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		-		-		-	
Pan		**Pan** integral		**Pan**		**Pan** integral		**Pan**	
Pera		Plátano		Manzana		**Yogur**		Naranja	
596,3 Kcal 84,6g HC (54%) 16,7g HC simples 27,6g Proteínas (15%)	23,1g Lípidos (31%) 4,6g AGS 5,5g sal	664,6 Kcal 80,2g HC (54%) 16,28g HC simples 25,72g Proteínas (14%)	21,34g Lípidos (32%) 3,7g AGS 3,2g sal	656 Kcal 88,4g HC (51%) 17,9g HC simples 41,5g Proteínas (13%)	12,5g Lípidos (36%) 2,4g AGS 4,7g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%)	18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 3,6g sal	620,8 Kcal 90,9g HC (57%) 16g HC simples 28,7g Proteínas (13%)	20,2g Lípidos (30%) 4,6g AGS 4g sal

Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro, **judías verdes**] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Guiso de arroz con **pollo** [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Macarrones** con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	**Lentejas** estofadas con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Crema de calabaza con **queso** [calabaza, patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO
Merluza (merluccius hubbsi) con **guisantes** [guisantes, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Tortilla** francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Pavo** al horno al ajillo [ajo, aceite de oliva virgen] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Huevos** a la **bechamel** rebozados [LECHE, mantequilla, harina de **TRIGO**, pan rallado] FORMA DE COCINADO: HORNEADO	**Salmón** (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO
-	Lechuga y maíz aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO	-	-	Arroz salteado FORMA DE COCINADO: SALTEADO
Pan	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
Manzana	Naranja	Pera	**Yogur**	Plátano
546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%) 30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 4,7g sal	681,9 Kcal 84,3g HC (55%) 16g HC simples 32,7g Proteínas (15%) 26,7g Lípidos (30%) 4,5g AGS 5,6g sal	672,1 Kcal 90,9g HC (57%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (14%) 18,6g Lípidos (29%) 3,23g AGS 3,6g sal	641,6 Kcal 80,6g HC (51%) 12,8g HC simples 35,7g Proteínas (15%) 23,8g Lípidos (34%) 4,8g AGS 5,7g sal	613,7 Kcal 76,9g HC (49%) 18g HC simples 29,7g Proteínas (13%) 17,4g Lípidos (38%) 3,1g AGS 4,6g sal

Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28 FESTIVO
Potaje de **garbanzos** con verduras [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO	Crema de zanahorias con **pavo** [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO	**Caracolas** con salsa boloñesa [carne picada de **cerdo**, tomate triturado, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO	Arroz a la marinera con **merluza** y **pota** (merluccius hubbsi, illex argentinus) [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: GUISADO	Estofado de patatas con magro de **cerdo** [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO
Lomo de **cerdo** en salsa de tomate FORMA DE COCINADO: GUISADO	Varitas de **merluza** FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HORNEADO	Pinchito de **pollo** FORMA DE COCINADO: PLANCHA	**Bacalao** (gadus morhua) al horno en salsa verde [harina de **TRIGO**, **VINO BLANCO**, ajo, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO
		-	-	
Pan	**Pan** integral	**Pan**	**Pan** integral	**Pan**
Pera	Plátano	Manzana	**Yogur**	Naranja
508 Kcal 57,4g HC (47,2%) 15,6g HC simples 20,5g Proteínas (16,9%) 20,2g Lípidos (19,3%) 6,5g AGS 1,4g sal	595 Kcal 70,5g HC (51%) 13,2g HC simples 28,4g Proteínas (15%) 17g Lípidos (34%) 3,23g AGS 3,6g sal	578,1 Kcal 80,6g HC (52%) 14,33g HC simples 30,2g Proteínas (15%) 18,6g Lípidos (33%) 3,23g AGS 3,6g sal	546,8 Kcal 70,6g HC (51%) 17,9g HC simples 27,8g Proteínas (12%) 30,4g Lípidos (37%) 5,6g AGS 4,7g sal	593,6 Kcal 89,6g HC (57%) 23,38g HC simples 20,52g Proteínas (13%) 14,64g Lípidos (30%) 3g AGS 4,4g sal

hnosGONZÁLEZ

Departamento de Nutrición y Dietética
Telf. 955 80 68 75
nutricion@cateringhgonzalez.com
http://www.cateringhgonzalez.com

María Reinoso Campos
Dietista
Técnico Superior en Dietética

Isabel Mª García Padilla
Dietista-Nutricionista
Graduada en Nutrición Humana y Dietética

***LEYENDA DE ALÉRGENOS:**

.